

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ **次回の勉強会** 次回の勉強会(2/27)は「メッセージコントロールを学ぶ ～表情・姿勢・声・しぐさ
 カウンセラーが発するメッセージ～」と題して、MR協会のメッセージコントロール
 について学びます！ いつもの実習とはまた違う方向で、カウンセリングのスキル
 を高めるために役立ちそうです。ぜひご参加ください！
- ・ **3月の勉強会** 3月1回目の勉強会(3/15)はカウンセリング実習です。この回は会場がとても
 混んでいていつもの会場が取れませんでした。堀留町区民館です。ご注意を！
 3月2回目の勉強会は現在テーマが決まってません。何かやりたいことがあると
 いう方がいたら、早めにご連絡を。特にテーマがない場合は事例検討を行います。
- ・ **4月からの予定** 勉強会の日程が決定しました(p.3に添付します)。曜日の基本パターンは同じです。
- ・ **その他、情報交換や近況など**

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため
 HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！（3月は第3木曜と第4火曜日です）
 年間スケジュールはこちらに載せてます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

2月27日(火) 19:00～21:00 テーマ： メッセージコントロールを学ぶ
 ～表情・姿勢・声・しぐさ カウンセラーが発するメッセージ～
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

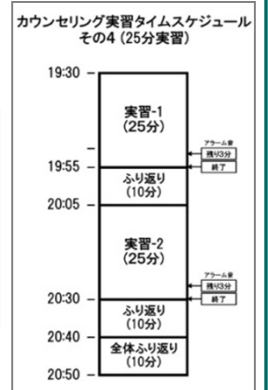
3月15日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習 (※ この回は堀留町区民館ですのでご注意ください！)
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：堀留町区民館 1号室

3月27日(火) 19:00～21:00 テーマ：未定(研究発表または事例検討)
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 2号室

場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>
 堀留町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?X=2.4396601999993&Y=0.62280694999973&L=12&PKN=13102S040010>
 NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はカウンセリング実習です。。3グループで25分の実習を2回行いました。

1回目CO：豊田さん 大井さん 木村さん 2回目CO：石井さん 佐藤さん 水口



振り返りのコメント・感想など

- 【CO】 終結をどうしようかと思っていた。何か決めるというよりは、CLがプラスに目を向けてくれればいいかなあと進めていた。内容は深刻だったが、CLが笑顔だったので、どういう表情で聴いていいか迷っていた。
CLの話に出てくる人の性別や職種について固定観念を持ってしまっていた。
- 【OB】 会社での立場や他の人の地位などをかなり聞いて、事実確認をしていた。→ CLの立場がよく分かるようにしているなと思った。
気持ちに関しては開始20分で「寂しいですか？」と聞いていたが、もっと気持ちに早いタイミングで踏み込んで良かった。
- 【CL】 立場や状況を確認して理解しようとしてくれたのでよかった。COの表情に違和感は無かった。親身になって聴いてくれていた。話に驚いてくれて、今の状況に気づくことができた。
- 【CO】 「グチ」とは言いながら、結構疲れているんだろうなと感じた。話を聴く事に徹した。(CLが)疲弊していることが伝わってきた。
- 【OB】 気持ちを早く聴くことを実践し、積極的に関わっていた。相手に対して実際に何て言ってやりたいかと3回質問していたが、どういう意図だったのか？
- 【CL】 「疲れているのかなあ」という言葉を掛けてくれれば自分に向き合えたかもしれない。言った方がいい。
- 【CO】 「言い換えるとどんなことか」を意識して聴いた。そのなかに解決できる何かがないかと。話に出ていた組織の変化を期待することは現実的ではないため、CLの自己認識や行動を変える状態を提案した。
- 【OB】 聴く態度に柔らかさを感じた。CLの話の中に何度かくり返している感情があったが、そこを聴くよりは事柄中心に聴いていた感じ。解決志向だったかも。
- 【CL】 話しやすかった。堂々めぐりになりそうな話だったが、「どうしていきたいか」という展開で自分の中の方向性を意識できた。
- 【CO】 聴いているうちに自分の価値観が出てきた。CLが置かれた状況に「こうあるべき」を期待して、誘導的になってしまったかも。
- 【OB】 最初の方はうなずきが多く、そのうなずきがCLの話の促進したようだった。COが言う「誘導的」というのは見ていて分かった。
- 【CL】 「手が震えるほど」の感情を汲んでほしかったが、振返りを経て「不条理」という言葉がしっくりきた。全体的に気づきが多かった。
- 【CO】 (同僚の重い話を)受けとめてあげられるか？という不安な気持ちを感じられて、積極的に聴こうとした。要約して伝え返すのはなかなかできなくて反省。
- 【OB】 COは最初ゆっくりめにしっかり聴いている感じ。CLの話がスムーズに出ていたので、よかったのでは？
「信頼を裏切りたくない」というCLの言葉に質問していたが、自分も気になった。「裏切り」と言うほどのことと思えなかった。CLの価値観が表れてるのかも。(重い話を受けとめるのが)CLの重荷になっているのでは？と気になった。確認した方がいいかも？
- 【CL】 「裏切り」という言葉は、自分でもどういふつもりで口にしたのか、わからなかった。気が重かったので話したかった。「わからない」ので気が重いかなと思っていたが、受け止め方もあるのかな？
いい質問、いい流れだったと思う。話してよかった。
- 【CO】 悲しみのなかで、自分には冷静さが共存することの違和感や罪悪感、後ろめたさなどが感じられ、それを聴いていこうとしたが、それがCOの「責任感」から来るのだと感じたところで、自分の感情を揺さぶられて自分の「意見」のように言ってしまった。
- 【OB】 COと一緒に悩んであげてる感じから始まった。途中「それは冷たいのとは違うと思うんですが」のように言ったところは、ちょっと押しつけちゃってる感じもありつつ、自然に見えて「これが自己一致かな」という感じもあった。
- 【CL】 (意見的なコメントの後に)「これを聴いて〇〇さんはどう思いましたか？」と付けてくれればよかった。→【OB】確かに、その方が深まったと思う。
- 【全体での振り返りにて】
- 気づいたこと、今こういうふうを受け取ってますということは、タイミング見てフィードバックしていくの大事。
 - 自分の弱点かな？「こうあるべき」に誘導してしまった。OBでは聴けることを自分がCOのときに聴き落としてる。
 - 応答だけでなく、伝え返すことを意識してやってみた。
 - 気づきのあるカウンセリングだった。質問が生きていた。
 - 感じた気持ちを伝えていいんだなあ気づきがあった。
 - 「私はこう感じる」と言った後「これを聞いてどう感じましたか？」と言えばよかったのに… 思いつかなかった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は時間に余裕があったので、最後に全体での振り返りを行いました。他のグループのコメントが何か意味深に聞こえて… いろんなカウンセリングだったのか考えたり、気になったりしますね。話は変わって、4月以降の勉強会日程を次のページに添付しております(ホームページにもアップしてます)。来られそうな日には、ぜひご参加ください！【水口】

平成30年度 NCK年間予定表

基本：第二木曜日・第四火曜日

4 2018 April							5 2018 May							6 2018 June						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

7 2018 July							8 2018 August							9 2018 September						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23/30	24	25	26	27	28	29

10 2018 October							11 2018 November							12 2018 December						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23/30	24/31	25	26	27	28	29

1 2019 January							2 2019 February							3 2019 March						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					1	2					1	2		
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24/31	25	26	27	28	29	30

※第三火曜日

※第一木曜日・第三火曜日

※第一木曜日・第三火曜日